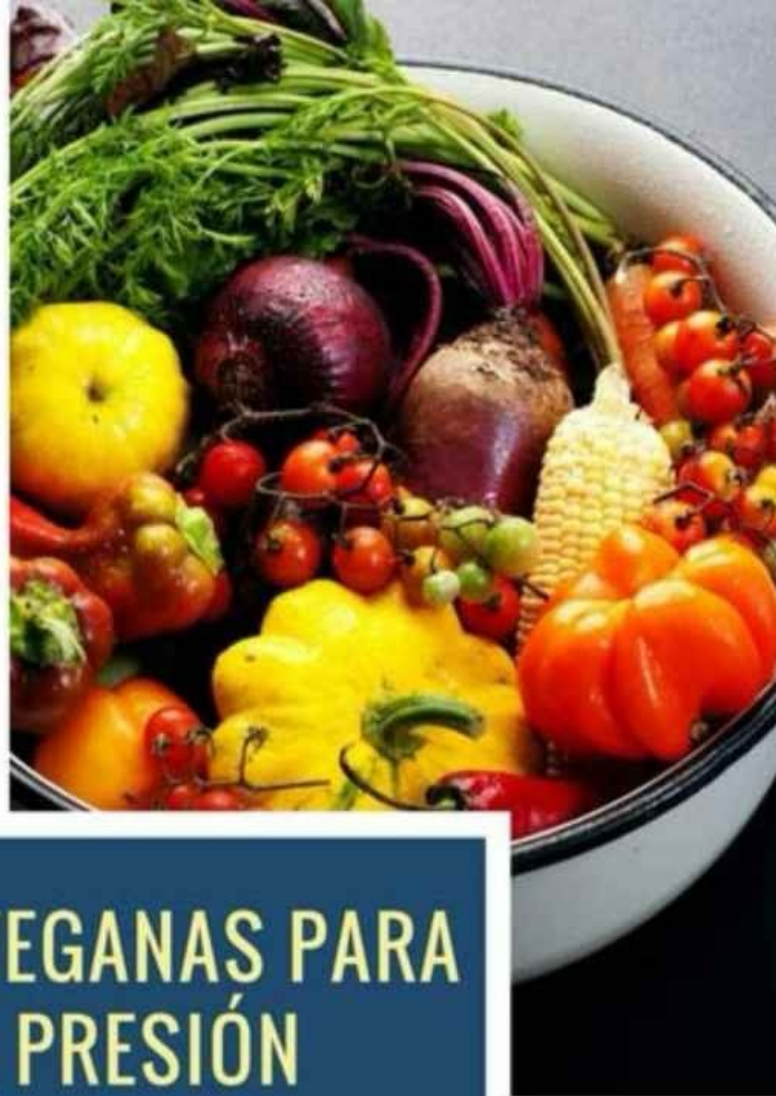
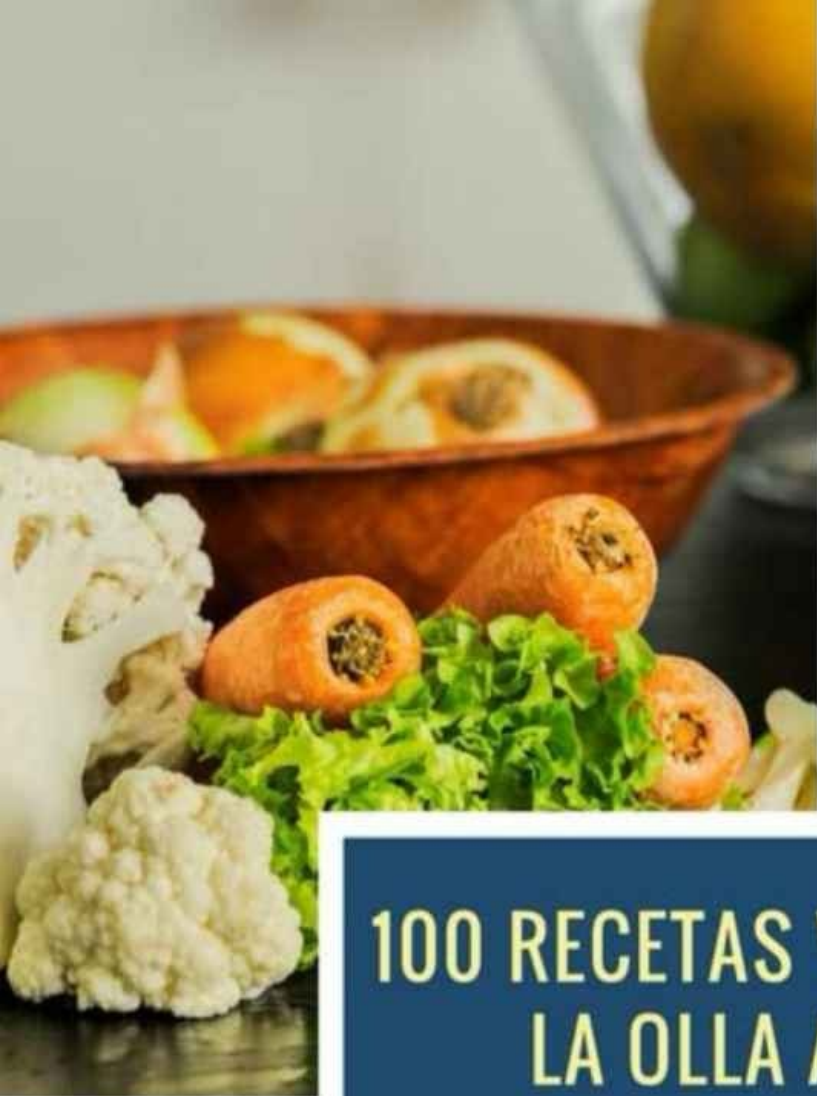
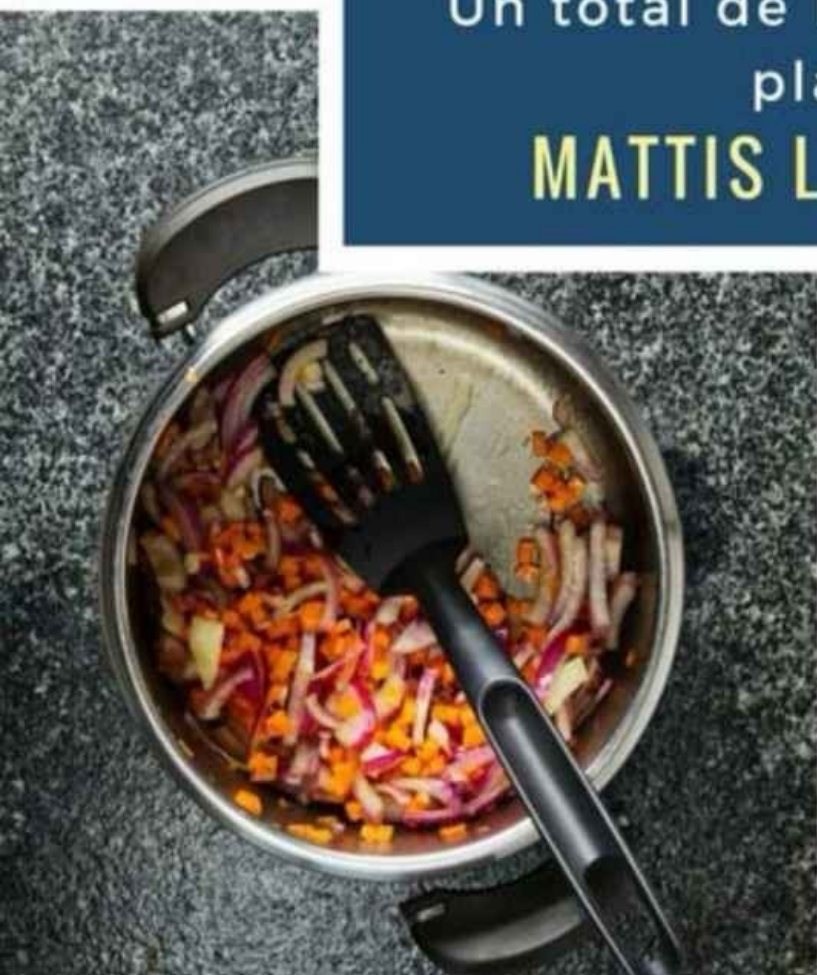




100 RECETAS VEGANAS PARA LA OLLA A PRESIÓN

Un total de 100 deliciosos
platos

MATTIS LUNDQVIST



[Sopa de manzana y calabaza](#)
[Arroz de coliflor con cilantro y limón](#)
[Puré de frijoles](#)
[Cremosa sopa de patatas con puerros](#)
[Curry con espinacas y lentejas](#)
[Espárragos al vapor](#)
[Sencillas migas de manzana](#)
[Patatas dulces al vapor](#)
[Sopa de zanahoria lisa](#)
[Arroz integral](#)
[Coles de Bruselas simples y al vapor](#)
[Arroz con guisantes](#)
[Arroz con Frijoles Negros Lisos](#)
[Guisantes y risotto de maíz](#)
[Pasta de espinacas con guisantes](#)
[Sopa fina de coliflor de brócoli](#)
[Sopa fina de apio](#)
[Sopa fina de camote con zanahorias](#)
[Sopa de tomate fino](#)
[Verduras finas al vapor](#)
[Risotto fino de coco de almendras](#)
[Gachas de desayuno](#)
[Quinoa de desayuno](#)
[Arroz con leche de desayuno](#)
[Cuñas de papa al vapor](#)
[Pimiento relleno](#)
[Pimientos de Okras cocidos](#)
[Curry mixto de verduras](#)
[Risotto de champiñones con cebada](#)
[Patatas con especias](#)
[Lentilacos sin gluten](#)
[Minestrone sin gluten](#)
[Avena sin gluten con coco](#)
[Polenta sin gluten](#)
[Gachas sin gluten](#)

[Las judías verdes son fáciles de hacer](#)
[Frijoles verdes con setas](#)
[Avena con manzanas y arándanos rojos](#)
[Avena con fresas](#)
[Avena con arándanos](#)
[Avena con nuez y plátano](#)
[Avena con melocotón](#)
[Sopa de espinacas y lentejas corpulentas](#)
[Gachas de mijo](#)
[Sopa de zanahoria y jengibre](#)
[Sopa de zanahoria](#)
[Mezcla de papa, zanahoria y maíz](#)
[Puré de patatas con ajo](#)
[Ensalada de patatas de la olla a presión](#)
[Sopa de patatas con puerros](#)
[Garbanzos con tomate](#)
[Garbanzos al curry con patatas](#)
[Frijoles rojos con arroz](#)
[Cactáceas de ajo](#)
[Ajo Pastinaccio Gratinado](#)
[Arroz al ajillo](#)
[Habas de Tomate al Ajo](#)
[Sopa de coles y lentejas](#)
[Arroz de Aguacate](#)
[Deliciosa salsa de manzana](#)
[Deliciosa sopa de zanahoria con patatas](#)
[Delicioso risotto de patata a la plancha](#)
[Calabaza con puré de manzana](#)
[Calabaza con gachas de avena](#)
[Sopa de calabaza con pimentón](#)
[Sabrosos fideos con queso](#)
[Deliciosa Pasta Vegetariana](#)
[Arroz delicioso](#)
[Sabroso brócoli al vapor](#)
[Sabroso desayuno en la quinua](#)

[Arroz de lente](#)
[Tazón de Arroz con Lente](#)
[Frijoles mongoles con arroz](#)
[Quinoa de éxito perfecto](#)
[Risotto de champiñones](#)
[Repollo rojo agridulce](#)
[Patatas calientes con maíz](#)
[Frijoles negros calientes con chile quinoa](#)
[Pasta rápida y fácil](#)
[Ensalada rápida de Quinoa y col rizada](#)
[Arroz rápido con limón](#)
[Gratinado de batata rápida](#)
[Risotto rápido y fácil](#)
[Frijoles al horno caseros](#)
[Salsa Casera](#)
[Calabaza de espagueti hecha fácil](#)
[Guisantes partidos curry](#)
[Sopa de guisantes partidos](#)
[Arroz español](#)
[Risotto de calabaza y espinaca](#)
[Baño de espinacas y alcachofas](#)
[Arroz dulce integral](#)
[Estofado de batata al horno](#)
[Espaguetis dulces](#)
[Tofu con brócoli y calabacines](#)
[Sopa de frijoles con apio](#)
[Puré de verduras](#)
[Arroz Jalapeno picante](#)
[Fideos de calabacín con ajo](#)
[Sopa de cebolla con patatas](#)

Sopa de manzana y calabaza

6 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

500 g de calabaza de butternut, pelada y cortada en cubitos

1 cucharada de aceite de oliva

1l caldo de verduras

1 cucharadita de jengibre en polvo

1 manzana, pelada y cortada en rodajas

Información nutricional por porción

100 calorías

3,4g Grasa

14,8g Carbohidratos

6g de azúcar

4,1g proteína

- Poner el aceite de oliva en una cacerola y saltear.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir la calabaza y freír durante 5 minutos.
- Añadir los ingredientes restantes y mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 10 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Purificar la sopa.
- Servir caliente y disfrutar.

Arroz de coliflor con cilantro y limón

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

250 ml de agua
500 g de coliflor
zumo de limón
4 cucharadas de cilantro molido
1 pizca de pimentón en polvo
Un cuarto de cucharadita de cúrcuma, molida
Un cuarto de cucharadita de semillas de alcaravea
Media cucharada de perejil
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

90 calorías
7,2g Grasa
6,3g Carbohidratos
2,7 g de azúcar
2,3g proteína

- Lave la coliflor y córtela en ramilletes individuales.
- Coloque la rosa en el inserto humeante. Añadir agua a la sartén.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 1 minuto.
- Abrir con el método de agua fría.
- Ponga la coliflor en un plato y déjela a un lado. Retire el agua de la olla.
- Poner el aceite de oliva en una sartén y calentarlo. Coliflor estomacal al lado.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir la coliflor y saltear durante un minuto.
- Añada los ingredientes restantes. Saltear durante dos minutos y revolver constantemente.
- Refine el arroz de coliflor con jugo de limón y sirva.

Puré de frijoles

4 porciones - tiempo requerido: 40 minutos

Ingredientes

200 g de judías pintas, enjuagadas
Media cucharadita de semillas de alcaravea
1 cucharadita de orégano
500 ml de agua
500 ml de caldo de verduras
Media jalapeño-paprika, en trozos
2 dientes de ajo molidos
Media cebolla, picada en cubitos
Media cucharada de aceite de oliva
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

212 calorías
3,1g Grasa
32,9g Carbohidratos
2g de azúcar
13,1g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una sartén.
- Cuando esté caliente freír las cebollas, las jalapeñas paricas y el ajo.
- Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
- Cierre la tapa y cocine por 30 minutos.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Triturar la mezcla de frijoles en un recipiente.
- Sazone con sal y pimienta.
- Servir caliente y disfrutar.

Cremosa sopa de patatas con puerros

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

2 papas, peladas y cortadas en cubitos
600 ml de caldo de verduras
1 hoja de laurel
Media cucharadita de orégano
1 puerro en rama, picado
1 cucharada de aceite de oliva
120 ml de leche de coco
2 ramitas de tomillo
3 dientes de ajo molidos
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

190 calorías
11g Grasa
22 g de carbohidratos
3,2 g de azúcar
3g proteína

- Añada el aceite de oliva y el puerro a la sartén y sude brevemente.
- Añadir sal y ajo. Saltear un minuto.
- Añadir las patatas, caldo de verduras, laurel, orégano y tomillo. Revuelva bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Retirar las hojas de laurel y hacer puré el resto del contenido.
- Añada la leche de coco y mezcle bien.
- Servir caliente.

Curry con espinacas y lentejas

6 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

1kg de espinaca joven, picada
1 cebolla picada
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de pimienta de cayena
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de cilantro
1 cucharadita de semillas de alcaravea
1 patata, cortada en cubitos
750 ml de caldo de verduras
3 dientes de ajo molidos
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

275 calorías
5,2g Grasa
43 g de carbohidratos
2,1 g de azúcar
14,9g proteína

- Saltee el aceite de oliva y las cebollas en una cacerola durante 5 minutos.
- Añada el ajo y mezcle durante 30 segundos.
- Añadir la pimienta de cayena, cúrcuma, cilantro y semillas de alcaravea. Mezclar bien.
- Añadir las patatas, el caldo de verduras, las lentejas y la sal. Mezclalo todo.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 10 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada la espinaca. Revuelva bien.
- Servir caliente. El arroz es ideal como guarnición.

Espárragos al vapor

4 porciones - tiempo requerido: 10 minutos

Ingredientes

500 g de espárragos pelados
1 cucharada de cebolla en polvo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
250 ml de agua
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

84 calorías
7g Grasa
4,5g Carbohidratos
2g de azúcar
2,4g proteína

- Ponga agua en la olla. Coloque el inserto de cocción al vapor en la olla.
- Poner los espárragos en ella y rociar con aceite de oliva.
- Añada la cebolla en polvo a la mezcla y colóquela encima.
- Cierre la tapa y cocine al vapor durante 2-5 minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Sazone con sal y pimienta.
- Sirviendo.

Sencillas migas de manzana

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

4 manzanas, peladas y en cubitos
1 pizca de sal
150 ml de agua
1 pizca de nuez moscada
75g de avena
40g de azúcar de coco
30 g de harina
4 cucharadas de mantequilla vegetariana
1 cucharada de jarabe de arce
2 cucharadas de canela

Información nutricional por porción

334 calorías
13,1g Grasa
54,9g Carbohidratos
31,1 g de azúcar
3,6g proteína

- Pon las manzanas en la olla.
- Espolvorear con nuez moscada y canela. Añada jarabe de arce y agua. Mezclalo todo.
- Caliente la mantequilla en una sartén. Mezclar la mantequilla derretida con la calabaza, sal, avena y harina.
- Adornar la mezcla de manzana con la mezcla de mantequilla.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 8 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Sirviendo. Opcional: Añadir un poco de helado.

Patatas dulces al vapor

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

500 gr. de batatas dulces

250 ml de agua

Información nutricional por porción

134 calorías

0,2g Grasa

32 g de carbohidratos

0,6 g de azúcar

1,7g proteína

- Ponga agua en una cacerola y ponga el vapor de agua en ella.
- Pelar las patatas y colocarlas en una bandeja de cocción al vapor.
- Cierre la tapa y cocine al vapor durante 10 minutos.
- Deje que la presión escape normalmente y abra la tapa.
- Servir caliente y disfrutar.

Sopa de zanahoria lisa

6 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

500 g de patatas, peladas y cortadas en cubitos

350 g de puerros picados

1,2l de agua

12 zanahorias, en rodajas pequeñas

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

144 calorías

0,4g Grasa

32,9g Carbohidratos

4,7 g de azúcar

3,4g proteína

- Agregue los ingredientes a la cacerola.
- Cierre la tapa y cocine por 12 minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Haga puré hasta formar una masa uniforme y cremosa.
- Sirviendo.

Arroz integral

6 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

450 g de arroz integral

600 ml de agua

Información nutricional por porción

229 calorías

1,7g Grasa

48,2g Carbohidratos

0 g de azúcar

4,8g proteína

- Ponga agua y arroz en la olla.
- Cerrar la tapa y cocer a alta presión durante 22 minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Servir caliente.

Coles de Bruselas simples y al vapor

4 porciones - tiempo requerido: 10 minutos

Ingredientes

500 g de coles de Bruselas

4 cucharadas de piñones

250 ml de agua

Un chorrito de aceite de oliva

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

107 calorías

6,3g Grasa

11,4g Carbohidratos

2,8 g de azúcar

5g proteína

- Ponga agua en la olla.
- Añadir las coles de Bruselas en la inserción humeante.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 3 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Salpimentar a gusto con sal, pimienta y aceite de oliva.
- Esparza los piñones por encima y sirva.

Arroz con guisantes

2 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

110 g de arroz
75 g de guisantes
500 ml de caldo de verduras
2 cucharadas de mantequilla vegetariana
1 cebolla picada
25g de queso parmesano vegetariano
1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

334 calorías
12,6g Grasa
48,6g Carbohidratos
5g de azúcar
6,8g proteína

- Saltee 3/2 cucharadas de mantequilla en una cacerola.
- Una vez derretida la mantequilla, añadir la cebolla y freír hasta que esté translúcida.
- Añada el arroz y revuelva hasta que se dore ligeramente.
- Añada los guisantes y el caldo de verduras. Revuelva bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Añadir el resto de la mantequilla, pimienta y parmesano.
- Espere un minuto para que el queso y la mantequilla se derritan.
- Revuelva y sirva.

Arroz con Frijoles Negros Lisos

6 porciones - tiempo requerido: 50 minutos

Ingredientes

450 gr. de arroz

400g de judías negras secas

2l de agua

3 dientes de ajo molidos

1 cebolla picada

Media cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

468 calorías

2,5g Grasa

92,5g Carbohidratos

2,5 g de azúcar

18,8g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Saltee las cebollas y el ajo en ella tan pronto como esté caliente.
- Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
- Cierre la tapa y cocine por 30 minutos.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Revuelva bien y sirva.

Guisantes y risotto de maíz

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

225g Arroz arborioreal
90 g de maíz
75 g de guisantes
1 pimiento rojo, picado en cubitos
750 ml de caldo de verduras
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo molidos
1 cebolla picada
1 mezcla de especias
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

260 calorías
4,1g Grasa
50 g de carbohidratos
4,9 g de azúcar
5,7g proteína

- Poner el aceite de oliva en una sartén y calentarlo.
- Saltee las cebollas y el ajo en ella durante 4 minutos tan pronto como esté caliente.
- Añada el arroz y mezcle bien.
- Cuando forme una masa homogénea, añadir el resto de los ingredientes y mezclar.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Revuelva y sirva.

Pasta de espinacas con guisantes

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

250 gr. de pasta
2 zanahorias, peladas y cortadas
Un cuarto de cebolla tierna, cortada en rebanadas finas de oblea
Un cuarto de cucharadita de Pul Biber (pimentón caliente en polvo)
1 cucharadita de jengibre
450 g de espinaca bebé, cortada en forma de mordida
150 g de guisantes
240 g de champiñones, picados
3 dientes de ajo molidos
3 cucharadas de coconutamino (salsa de coco y especias)
500 ml de caldo de verduras
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

246 calorías
2,4g Grasa
43,3g Carbohidratos
5g de azúcar
13,5g proteína

- Poner todos los ingredientes excepto las espinacas en la cacerola. Revuelva bien.
- Cerrar la tapa y dejar hervir a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Añada la espinaca y mezcle durante cuatro minutos. Si es necesario, deje la estufa a fuego lento.
- Servir caliente.

Sopa fina de coliflor de brócoli

6 porciones - tiempo requerido: 50 minutos

Ingredientes

500 g de coliflor, en ramilletes
1 patata, pelada y cortada en cubos
200 g de brócoli
1l caldo de verduras
Un cuarto de cucharadita de tomillo
1 pizca de pimienta
1 cucharadita de ajo en polvo
3/2 cucharaditas de vinagre de sidra
2 cucharadas de jugo de limón
70 g de levadura
120 ml de leche de almendras, sin azúcar
1 cebolla picada
2 barritas de apio
50g de zanahorias, cortadas en rodajas
1 pizca de sal y pimienta

Información nutricional por porción

274 calorías
10g Grasa
32,5g Carbohidratos
7,8 g de azúcar
19,3g proteína

- Poner las patatas, zanahorias, apio y coliflor en una cacerola.
- Añada el caldo de verduras y cierre la tapa. Cocine durante 4 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Purifique el contenido en una cacerola.
- Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
- Saltee el plato entero de nuevo durante 5 minutos hasta que el brócoli esté listo.
- Disfruta.

Sopa fina de apio

4 porciones - tiempo requerido: 40 minutos

Ingredientes

500 g de apio picado
Media cucharadita de eneldo
500 ml de caldo de verduras
250 ml de leche de coco
1 cebolla picada
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

189 calorías
15, g Grasa
10,2g Carbohidratos
5,2 g de azúcar
5g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola.
- Cierre la tapa y cocine por 25 minutos. Cuando utilice un procesador de alimentos: seleccione la función sopa y cocine.
- Abrir con el método de agua fría.
- Purgue hasta formar una masa uniforme.
- Servir caliente.

Sopa fina de camote con zanahorias

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

1kg de batatas dulces
2 zanahorias, cortadas
2 cebollas, picadas en cubitos
70 g de almendras
1 rama de canela
1 cucharada de curry en polvo
1 cucharada de jengibre molido
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

311 calorías
0,7g Grasa
73,4g Carbohidratos
5,1 g de azúcar
4,6g proteína

- Añada todos los ingredientes excepto las almendras a la cacerola.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 6 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Purgue el contenido.
- Adornar con la almendra.
- Disfruta.

Sopa de tomate fino

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

800 g de tomates, cortados en rodajas
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de albahaca seca
2 cucharaditas de perejil seco
750 ml de caldo de verduras
2 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

95 calorías
4,1g Grasa
13,4g Carbohidratos
8,6 g de azúcar
3,1g proteína

- Caliente el aceite en una cacerola.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir la cebolla y saltear.
- Añada el puré de tomate y mezcle durante 2 minutos.
- Añada el resto de los ingredientes excepto el vinagre.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 10 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada el vinagre y mezcle bien.
- Purifica la sopa.
- Disfrute de caliente y delicioso caliente.

Verduras finas al vapor

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

750 g de patatas, peladas y cortadas en cubitos
2 zanahorias, peladas y cortadas
1 raíz de apio, picada
1 puerro picado
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de almidón de maíz
Media cucharadita de salsa Worcestershiresauce
1 champiñón cultivado, picado
Media cucharadita de hierbas de Provenza
500 ml de caldo de verduras
75 g de guisantes
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

120 calorías
1,4g Grasa
24,9g Carbohidratos
5,3 g de azúcar
3,5g proteína

- Saltee el aceite de oliva y los champiñones en una cacerola durante dos minutos.
- Agregue el apio, las papas, las zanahorias, la salsa Worcestershiresauce, las hierbas, el caldo de verduras, la pimienta y la sal. Mezcle todo bien.
- Cierre la tapa y cocine suavemente durante 10 minutos a baja presión.
- Deje que la presión escape normalmente y abra la tapa.
- Añadir el almidón y los guisantes. Revuelva bien y sofría durante un minuto.
- Servir caliente.

Risotto fino de coco de almendras

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

225g Arroz arborioreal
2 cucharadas de almendras asadas
2 cucharadas de copos de coco
1 cdta. de extracto de vainilla
50g de azúcar de coco
250 ml de leche de coco
500 ml de leche de almendras

Información nutricional por porción

614 calorías
45,5g Grasa
48,9g Carbohidratos
6,4 g de azúcar
8g proteína

- Saltear la leche de almendras y coco en una cacerola.
- Cuando la leche esté hirviendo, añadir el arroz. Revuelva bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 5 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Agregue el resto de los ingredientes y mezcle todo junto.
- Servir caliente.

Gachas de desayuno

2 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

80g de avena

1 pizca de nuez moscada

Media cucharadita de mezcla de especias

1 cucharadita de canela molida

450 ml de agua

1 manzana, pelada y cortada en trozos

Información nutricional por porción

140 calorías

2g Grasa

30 g de carbohidratos

12 g de azúcar

3g proteína

- Añada los ingredientes en una olla a presión y mezcle bien.
- Cerrar bien y dejar hervir durante 3 minutos a presión.
- Apague la estufa o olla y espere hasta que la presión haya bajado. Entonces abre la tapa.
- Mezcle bien y sirva con leche vegetal como sustituto de la leche.

Quinoa de desayuno

6 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

260 g de Quinoa

2 cucharadas de jarabe de arce

600 ml de agua

Media cucharadita de vainilla

1 pizca de canela

Almendras, cortadas por la mitad

Información nutricional por porción

176 calorías

2,2g Grasa

32 g de carbohidratos

4,2 g de azúcar

6,1g proteína

- Añada todos los ingredientes excepto las almendras a la cacerola.
- Cerrar la tapa y cocer un minuto a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Servir con almendras como decoración.

Arroz con leche de desayuno

6 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

225 gr. de arroz
1 cdta. de extracto de vainilla
1 pizca de sal
4 cucharadas de jarabe de arce
200ml de crema de coco
300 ml de agua
500 ml de leche de almendras

Información nutricional por porción

402 calorías
26,5g Grasa
40 g de carbohidratos
11,7 g de azúcar
4,7g proteína

- Poner el arroz, el jarabe de arce, la leche de almendras, el agua y la sal en la olla a presión. Mezclar bien.
- Cierre la tapa y cocine por 20 minutos. Si está utilizando un procesador de alimentos, seleccione la función "Gachas".
- Deje que la presión escape normalmente y abra la tapa.
- Añadir la vainilla y la crema de coco. Revuelva hasta que todo se haya mezclado bien.
- Servir caliente y disfrutar.

Cuñas de papa al vapor

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

750 patatas cocidas en harina, cortadas en trozos pequeños

250 ml de caldo de verduras

1 pizca de pimentón en polvo

1 cucharadita de ajo en polvo

Media cucharadita de cebolla en polvo

4 cucharadas de aceite de oliva

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

251 calorías

14,5g Grasa

27,8g Carbohidratos

2,4 g de azúcar

4,2g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir las patatas y dejarlas hervir durante 6 minutos.
- Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 6 minutos.
- Abrir la tapa con el método de agua fría.
- Servir caliente y disfrutar.

Pimiento relleno

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

4 pimientos
2 cucharadas de ajo en polvo
750 ml de caldo de verduras
200g de queso vegetariano
170 g de Quinoa
200 g de judías blancas, remojadas durante la noche

Información nutricional por porción

405 calorías
4,4g Grasa
70,4g Carbohidratos
8,6 g de azúcar
23,4g proteína

- Añadir caldo de verduras, ajo en polvo, quinua y frijoles a la sartén.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Cortar el pimiento por la mitad y lavarlo. Retire los núcleos. Rellenar con la mezcla cocida.
- Enjuague la olla a presión.
- Añada los pimientos rellenos a la sartén y cocine a fuego lento durante 6-8 minutos.
- Servir caliente.

Pimientos de Okras cocidos

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

500 ml de caldo de verduras
2 cucharadas de salsa de soja
2 calabacines, rebanados
3 dientes de ajo molidos
75 g de setas, cortadas por la mitad
200 g de judías rojas, remojadas durante la noche
1 Okras, picadas
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Información nutricional por porción

254 calorías
7,9g Grasa
36,1g Carbohidratos
5,3 g de azúcar
13g proteína

- Ponga todos los ingredientes en una cacerola y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Revuelva bien y sirva.

Curry mixto de verduras

6 porciones - tiempo requerido: 6 horas 10 minutos

Ingredientes

200g garbanzos, remojados
300 g de calabaza, cortada en cubitos
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharada de polvo de alcaravea en polvo
500 ml de caldo de verduras
70 g de col, picada
500 ml de leche de coco
3 dientes de ajo molidos
1 cebolla picada
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de pimienta

Información nutricional por porción

425 calorías
28,9g Grasa
35,7g Carbohidratos
8,7 g de azúcar
11,5g proteína

- Agregue los ingredientes a la cacerola y mezcle bien.
- Cierre la tapa y cocine a fuego lento durante 6 horas.
- Servir caliente. El arroz como guarnición.

Risotto de champiñones con cebada

4 porciones - tiempo requerido: 40 minutos

Ingredientes

250 g de cebada
150 g de champiñones, cortados y salteados
60 ml de vino blanco
750 ml de caldo de verduras
2 dientes de ajo molidos
1 cebolla picada
75 g de setas silvestres comestibles, remojadas y cortadas
4 cdas. de pasta de efectivo
1 cdta. de romero seco
1 cucharada de aceite de oliva
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

232 calorías
4,9g Grasa
39,8g Carbohidratos
2,7 g de azúcar
8,1g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir el ajo, la cebolla, la pimienta y la sal. Revuelva y sofría durante 3 minutos.
- Añadir los champiñones ablandados, el romero y el tomillo. Mezclalo todo.
- Añada el vino blanco y cocine a fuego lento hasta que el líquido sea absorbido.
- Añadir caldo de verduras y cebada. Mézclalo todo.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 15 minutos a alta presión.
- Abrir con agua fría.
- Añada los champiñones salteados con la pasta de anacardo. Mezclar bien.
- Servir y disfrutar.

Patatas con especias

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

700g de patatas (pequeñas)
250 ml de agua
3 dientes de ajo
1 rama de romero
5 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

252 calorías
18g Grasa
22 g de carbohidratos
0 g de azúcar
4,5g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando el aceite esté hirviendo, añadir el romero, las patatas y el ajo. Saltear durante 10 minutos.
- Añadir el agua, cerrar la tapa y hervir durante 10 minutos.
- Retire la presión con el método de agua fría y abra cuidadosamente la tapa.
- Espolvorear las patatas con pimienta y sal y servir tibias.

Lentilacos sin gluten

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

400g Lentejas marrones, secas
Media cucharadita de semillas de alcaravea
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de chile en polvo
120 ml de salsa de tomate
1l agua
1 cucharadita de sal

Información nutricional por porción

354 calorías
1,3g Grasa
61 g de carbohidratos
4g de azúcar
25,5g proteína

- Añada los ingredientes a la cacerola y mezcle bien hasta que todo esté homogéneo.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 15 minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Revuelva bien y sirva.

Minestrone sin gluten

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

800 g de tomates, cortados en rodajas
100 g de pasta sin gluten
110 gr. de espinaca
1 hoja de laurel
1l caldo de verduras
1 lata de judías marinas, cocidas
1 cucharadita de albahaca
1 cucharadita de orégano
2 dientes de ajo molidos
1 zanahoria, picada
1 cebolla picada
2 palitos de apio, cortados
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Información nutricional por porción

463 calorías
9,6g Grasa
69,1g Carbohidratos
10,1 g de azúcar
29g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando esté caliente, agregar la cebolla, el ajo, el apio y las zanahorias. Salteado.
- Añadir pimienta, orégano y albahaca. Revuelva bien.
- Añada los tomates, la pasta, la hoja de laurel, las espinacas y el caldo de verduras. Revuelva bien.
- Cerrar la tapa y hervir durante 6 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada los frijoles hervidos y mezcle bien.
- Disfrute de caliente y delicioso caliente.

Avena sin gluten con coco

6 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

200g de avena

2 cucharadas de azúcar de coco

Media cucharadita de canela

Un cuarto de cucharadita de extracto de vainilla

1l de leche de coco, sin edulcorante

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

472 calorías

39,9g Grasa

27,5g Carbohidratos

5,6 g de azúcar

7,3g proteína

- Agregue los ingredientes a la cacerola y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 4 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Mezclar bien y servir.

Polenta sin gluten

3 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

80 g de sémola de maíz, sin gluten

Media cucharadita de mantequilla tierna

250 ml de leche de almendras

250 ml de agua

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

276 calorías

19,3g Grasa

24,7g Carbohidratos

2,9 g de azúcar

3,8g proteína

- Añadir la leche de almendras, el agua y la sal a la sartén y calentar.
- Cuando hierva la mezcla, vierta lentamente la sémola de maíz y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 5 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente y abra.
- Saltee la mezcla suavemente hasta que todo el líquido haya sido absorbido.
- Revuelva bien y sirva.

Gachas sin gluten

2 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

85 g de trigo sarraceno

Un cuarto de cucharadita de extracto de vainilla

Media cucharadita de canela

2 cucharadas de pasas de uva

Medio plátano, pelado y cortado

350 ml de leche de almendras

Información nutricional por porción

571 calorías

44g de grasa

45,6g Carbohidratos

15,8 g de azúcar

8,5g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola y mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 5 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente y abra.
- Revuelva bien y sirva caliente.

Las judías verdes son fáciles de hacer

2 porciones - tiempo requerido: 10 minutos

Ingredientes

500 g de judías verdes

250 ml de agua

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

70 calorías

0,3g Grasa

16,2g Carbohidratos

3,2 g de azúcar

4,1g proteína

- Ponga agua en una cacerola.
- Coloque las judías verdes en el recipiente de cocción.
- Cocine por 1 minuto a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Sazone al gusto con sal y pimienta.
- Disfruta.

Frijoles verdes con setas

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

500 g de judías verdes
100 g de champiñones, picados
120g de tofu puro como sustituto del quark
1 cebolla picada
2 cucharadas de mantequilla vegetariana
250 ml de caldo de verduras

Información nutricional por porción

109 calorías
6,2g Grasa
10,9g Carbohidratos
3,1 g de azúcar
4,2g proteína

- Caliente la mantequilla en una cacerola y derretir.
- Una vez derretida la mantequilla, añadir la cebolla y los champiñones y saltear durante tres minutos.
- Añada caldo de verduras, frijoles verdes y tofu en puré. Mezcle todo bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante quince minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Revuelva y sirva.

Avena con manzanas y arándanos rojos

6 porciones - tiempo requerido: 50 minutos

Ingredientes

180g de avena
1 cdta. de extracto de vainilla
4 cucharadas de jarabe de arce
1 pizca de nuez moscada
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de coco
150 g de arándanos rojos
4 manzanas, picadas
750 ml de agua
500 ml de leche de almendras
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

455 calorías
25,8g Grasa
55 g de carbohidratos
27,3 g de azúcar
5,9g proteína

- Engrasar la olla con aceite de coco.
- Añada todos los ingredientes excepto el extracto de vainilla, el jarabe de arce y la sal. remojar durante la noche.
- Al día siguiente, añadir jarabe de arce y sal. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 40 minutos. Alternativamente, seleccione la función de gachas para el procesador de alimentos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada la vainilla y mezcle bien.
- Servir caliente.

Avena con fresas

6 porciones - tiempo requerido: 6 horas 10 minutos

Ingredientes

200 g de fresas, cortadas en trozos pequeños

200g de avena

3 cucharadas de jarabe de arce

1 cucharada de extracto de vainilla

750 ml de leche de almendras

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

439 calorías

32,8g Grasa

33,9g Carbohidratos

11,7 g de azúcar

6,5g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola y mezclar bien.
- Cierre la tapa y cocine a fuego lento durante 6 horas.
- Servir caliente.

Avena con arándanos

3 porciones - gasto de tiempo: 50 minutos

Ingredientes

50 g de arándanos azules
250 ml de leche de almendras
80g de avena
2 manzanas, peladas y cortadas en trozos
400 ml de agua
120 ml de yogur natural
2 cucharadas de jarabe de arce
1 pizca de nuez moscada
1 pizca de canela
2 cucharadas de mantequilla vegetariana
1 cdta. de extracto de vainilla
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

357 calorías
12,2g Grasa
53,5g Carbohidratos
28,1 g de azúcar
9,3g proteína

- Engrasar la cacerola con mantequilla.
- Ponga los arándanos, manzanas, agua, yogur, avena, nuez moscada y canela en la cacerola. Revuelva bien y déjelo remojar toda la noche.
- Por la mañana, añadir sal y jarabe de arce. Cocine por 40 minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añadir la leche y la vainilla.
- Revuelva bien y sirva.

Avena con nuez y plátano

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

2 plátanos, triturados
200g de avena
1 cucharadita de canela en polvo
1 pizca de nuez moscada
1 cdta. de extracto de vainilla
800 ml de agua
65g de nuez de pacana
4 cucharadas de jarabe de arce
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

265 calorías
3g Grasa
55,3g Carbohidratos
19,7 g de azúcar
6g proteína

- Añada a la sartén banana, avena, canela, nuez moscada, vainilla, agua y sal. Revuelva bien.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 10 minutos. Ya no, de lo contrario la comida se puede quemar rápidamente.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Añadir las pecanas y el jarabe de arce. Revuelva bien.
- Listo.

Avena con melocotón

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

200g de gachas de avena

1 cdta. de extracto de vainilla

1 melocotón, en trozos

1l agua

Información nutricional por porción

173 calorías

2,8g Grasa

31,3g Carbohidratos

4g de azúcar

5,7g proteína

- Mezcle bien los ingredientes en la cacerola.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante tres minutos.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Revuelva bien. Listo.

Sopa de espinacas y lentejas corpulentas

4 porciones - tiempo requerido: 35 minutos

Ingredientes

200 g de lentejas marrones, lavadas
1100 gr. de espinaca
1l caldo de verduras
Media cucharadita de tomillo en polvo
1,5 cucharadita de cúrcuma
2 cucharadas de ajo molido
50g de apio, picado finamente
1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
1 cebolla picada
2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

225 calorías
3,3g Grasa
36 g de carbohidratos
3g de azúcar
14g proteína

- Caliente el aceite en una cacerola.
- Añada la cebolla, el apio y las zanahorias al aceite caliente. Saltear durante 5 minutos.
- Añada el tomillo, la cúrcuma, las semillas de alcaravea, el ajo, la pimienta y la sal. Revuelva continuamente durante 1 minuto.
- Añada el caldo de verduras y mezcle bien.
- Añada las lentejas y mezcle durante 1 minuto.
- Cerrar la tapa y cocer durante 12 minutos a alta presión.
- Abrir la tapa con el método de agua fría.
- Añada la espinaca y mezcle bien.
- Servir caliente y disfrutar.

Gachas de mijo

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

200 g de mijo
1 cucharada de canela
1 cucharada de mantequilla vegetariana
1 cdta. de extracto de vainilla
1 cucharada de aceite de coco
3 cucharadas de jarabe de arce
2 tazas de crema
250 ml de agua

Información nutricional por porción

280 calorías
25,6g Grasa
12,3g Carbohidratos
9,1 g de azúcar
1,2g proteína

- Poner los ingredientes en una olla.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante dos minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Mezclar bien y servir.

Sopa de zanahoria y jengibre

4 porciones - tiempo requerido: 6 horas 10 minutos

Ingredientes

5 zanahorias, ralladas

1 cucharada de ajo en polvo

1 cucharada de pimienta

750 ml de caldo de verduras

1 pieza de jengibre, pelado y cortado - 2-4cm grande, dependiendo del gusto

Información nutricional por porción

69 calorías

1,1g Grasa

10,2g Carbohidratos

4,8 g de azúcar

4,7g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola.
- Cierre la tapa y cocine a fuego lento durante 6 horas a baja presión y a fuego lento.
- Entonces hazlo todo puré.
- Servir caliente.

Sopa de zanahoria

5 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

500 g de zanahorias peladas y cortadas
1l caldo de verduras
120 ml de leche de coco
Un cuarto de cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de curry en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de jengibre molido
1 cebolla picada
1 cucharada de aceite de oliva
1 pizca de pimienta de cayena
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

130 calorías
8,6g Grasa
13,4g Carbohidratos
6,4 g de azúcar
1,7g proteína

- Saltee el aceite de oliva y las cebollas en una cacerola durante cinco minutos.
- Añada las zanahorias y sofría durante tres minutos.
- Añadir caldo de verduras, cúrcuma, curry en polvo, ajo en polvo, sal, jengibre y pimienta de cayena. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 10 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Purifica la sopa.
- Añada la leche de coco y mezcle bien.
- Listo.

Mezcla de papa, zanahoria y maíz

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

1 patata grande, cortada en rodajas
175 g de maíz
1 diente de ajo molido
1 rama de apio en trozos
1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
1 cebolla picada
1,5 cdas. de almidón de maíz
750 ml de caldo de verduras
Media cucharadita de tomillo
1 cucharadita de aceite de oliva
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

159 calorías
1,8g Grasa
33,7g Carbohidratos
3,8 g de azúcar
4g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir el ajo, el apio, la cebolla y las zanahorias. Saltear durante 3 minutos.
- Añadir caldo de verduras, papas, maíz y especias. Mezclando.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 4 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Mezcle agua y almidón de maíz. Mezclar con la batidora y la mezcla de patatas.
- Dejar cocer a fuego lento durante 2 minutos.
- Revuelva y sirva.

Puré de patatas con ajo

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

4 papas, harina, picadas en cubos
4 cucharadas de perejil picado
150 ml de leche de soja
5 dientes de ajo molidos
250 ml de caldo de verduras
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

179 calorías
1,1g Grasa
36,9g Carbohidratos
3,9 g de azúcar
6g proteína

- Añada el ajo, las patatas y el caldo de verduras a la sartén.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 4 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Ponga las patatas en un tazón. Añadir la leche de soja.
- Pata y puré.
- Añadir perejil y sal. Mezclar bien.
- Servir caliente.

Ensalada de patatas de la olla a presión

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

250 ml de agua
750 g de patatas, harina, hirviendo y en rodajas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de arroz
4 cucharadas de perejil picado
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

190 calorías
7,5g Grasa
29,2g Carbohidratos
2,6 g de azúcar
3,2g proteína

- Coloque el inserto de cocción al vapor en la olla. Llene con agua.
- Colocar las patatas en la bandeja de cocción al vapor y cocerlas a alta presión durante cinco minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Mezclar las cebollas, el vinagre, la pimienta y la sal en un bol.
- Añadir las patatas al vapor y el perejil. Mezclar bien.
- Servir la ensalada caliente.
- Opcional: Si usted quiere tenerlo "grueso", tome papas firmes.

Sopa de patatas con puerros

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

2 papas, peladas y cortadas en cubitos
600 ml de caldo de verduras
1 hoja de laurel
Media cucharadita de orégano
1 puerro picado
1 cucharada de aceite de oliva
120 ml de leche de coco
2 ramitas de tomillo
3 dientes de ajo molidos
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

190 calorías
11g Grasa
22,1g Carbohidratos
3,2 g de azúcar
3g proteína

- Añada el aceite de oliva y el puerro a la sartén y sofría durante un minuto.
- Añadir sal y ajo. Saltear un minuto más.
- Añadir las patatas, caldo de verduras, laurel, orégano y tomillo. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Retirar las hojas de laurel y hacer puré la mezcla.
- Añada la leche de coco y mezcle bien.
- Servir y disfrutar.

Garbanzos con tomate

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

600 g de garbanzos, remojados durante la noche

250 g de tomates, en trozos

1 cucharadita de pimentón o paprika en polvo

2 cebollas, picadas en cubitos

90g Fechas, picado fino

Media cucharadita de mezcla de especias

Media cucharadita de semillas de alcaravea

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

841 calorías

12,6g Grasa

149,3g Carbohidratos

42,2 g de azúcar

41,1g proteína

- Saltee las cebollas, el agua, la mezcla de especias, las semillas de alcaravea, la pimienta y la sal en una cacerola durante cinco minutos. Revuelva ocasionalmente.
- Añada los tomates, dátiles y garbanzos. Mezcle todo bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 20 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Revuelva bien y sirva.

Garbanzos al curry con patatas

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

2 papas, peladas y cortadas en cubitos
150 g de garbanzos, cocidos
Media cucharada de semillas de alcaravea
1 cebolla picada
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Un cuarto de cucharadita de jengibre
1 cucharadita de cilantro
1 cucharadita de cúrcuma
200 g de tomates, picados
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

311 calorías
7,1g Grasa
52,4g Carbohidratos
9,1 g de azúcar
12,5g proteína

- Añada el aceite, las semillas de alcaravea y la cebolla a la cacerola y sofría durante 3 minutos.
- Agregue el jengibre, cilantro, cúrcuma, tomate, sal y papas. Saltear por 2 minutos.
- Ponga agua en la olla.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 5 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Sirviendo.

Frijoles rojos con arroz

5 porciones - tiempo requerido: 40 minutos

Ingredientes

250 g de judías rojas, secas
2 dientes de ajo
1 rama de apio, cortada
1 escocés de pimentón picado
1 cebolla picada
1 pizca de pimienta
1,1kg de arroz
800 ml de agua
1 hoja de laurel
Un cuarto de cucharadita de tomillo
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

845 calorías
1,9g Grasa
175,1g Carbohidratos
3,2 g de azúcar
24g proteína

- Agregue todos los ingredientes excepto el arroz a la cacerola y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 25 minutos a alta presión.
- Mientras tanto, hierva el arroz en una olla normal con agua utilizando el método de la hinchazón.
- Deje que la presión escape normalmente y abra.
- Retire las hojas de laurel y mezcle bien.
- Servir y disfrutar con arroz.

Cactáceas de ajo

2 porciones - tiempo requerido: 45 minutos

Ingredientes

200 g de garbanzos

2 hojas de laurel

3 dientes de ajo

1l agua

Información nutricional por porción

371 calorías

6,1g Grasa

62,1g Carbohidratos

10,8 g de azúcar

19,6g proteína

- Ponga los garbanzos, la hoja de laurel, el ajo y el agua en una cacerola.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 35 minutos. Para procesadores de alimentos: seleccione la función de grano.
- Deje que la presión escape normalmente y abra.
- Servir caliente y disfrutar.

Ajo Pastinaccio Gratinado

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

650g de chirivía, cortada
Mozzarella vegetariana de 230g
225g de queso crema de verduras
1 cucharada de ajo en polvo
Media cucharada de pimienta
500 ml de caldo de verduras
3 dientes de ajo molidos
2 cucharadas de aceite de oliva

Información nutricional por porción

206 calorías
10,5g Grasa
21,7g Carbohidratos
5,7 g de azúcar
8,2g proteína

- Añada todos los ingredientes excepto el queso a la cacerola.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 4 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Abrir la tapa y añadir el queso. Cocine en la sartén durante 5 minutos con los demás ingredientes.
- Sirviendo.

Arroz al ajillo

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

225 gr. de arroz

300 ml de agua

1 cucharadita de ajo molido

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

171 calorías

0,4g Grasa

37,1g Carbohidratos

0,4 g de azúcar

3,1g proteína

- Cocedor a presión normal: Coloque el arroz en la olla al vapor para que no se queme en el suelo. Procesador de alimentos: Poner arroz.
- Añada el ajo, el agua y la sal. Mezclalo todo.
- Con un procesador de alimentos: seleccione la función arroz y cocine.
- Con una olla a presión normal: Cerrar la tapa y dejar hervir durante 10 minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Mezclar bien y servir.

Habas de Tomate al Ajo

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla picada
500 g de frijoles pinta, remojados durante la noche
Media cucharadita de salvia seca
Media cucharadita de orégano
Media cucharadita de ajo en polvo
1 lata de tomates colados
1l agua
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

485 calorías
8,6g Grasa
78 g de carbohidratos
6,4 g de azúcar
25,7g proteína

- Poner 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola y calentar.
- Cuando esté caliente, añadir la cebolla y freír durante 5 minutos.
- Añadir los frijoles, el agua y el aceite restante. Cerrar la tapa y cocinar durante 15 minutos. Alternativa: Seleccione la función de frijol para un procesador de alimentos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada los ingredientes restantes. Mezclalo todo.
- Saltee todo durante 15 minutos a fuego lento y con la tapa abierta.
- Disfrútalo.

Sopa de coles y lentejas

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

2 cabezas de col verde, trituradas
200 g de lentejas
1 batata, cortada en cubitos
1 hoja de laurel
1l caldo de verduras
2 dientes de ajo molidos
1 cebolla picada
2 zanahorias, cortadas y peladas
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

231 calorías
1g Grasa
42 g de carbohidratos
6,7 g de azúcar
14,4g proteína

- Poner en una olla las lentejas, el ajo, la cebolla, las zanahorias, las batatas, el laurel y el caldo de verduras.
- Cocine durante 20 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada la col y sal. Revuelva continuamente durante 3 minutos.
- Servir y disfrutar.

Arroz de Aguacate

3 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

225 gr. de arroz

Medio aguacate

300 ml de caldo de verduras

60 ml de salsa verde

25 g de cilantro, picado

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

311 calorías

7,4g Grasa

52,8g Carbohidratos

0,7 g de azúcar

7,2g proteína

- Poner caldo de verduras en una olla.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 3 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Mezcle la salsa verde, aguacate y cilantro en una batidora hasta obtener una mezcla uniforme.
- Agregue la mezcla de aguacate al arroz y mezcle bien.
- Sazone con sal y pimienta.
- Sirviendo.

Deliciosa salsa de manzana

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

1,5 kg de manzanas peladas y cortadas en trozos
1 pizca de nuez moscada
60 ml de agua
1 rama de canela
1 cucharadita de miel
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

94 calorías
0,4g Grasa
24,7g Carbohidratos
18,9 g de azúcar
0,5g proteína

- Poner las manzanas, la nuez moscada, el agua y el palito de canela en una cacerola.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 5 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Retirar el palito de canela y revolver la salsa hasta obtener la consistencia deseada.
- Añadir la miel y sazonar al gusto con sal.

Deliciosa sopa de zanahoria con patatas

6 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

700 g de patatas, cortadas en cubitos

750 ml de caldo de verduras

1 cebolla picada

1 cucharadita de pimienta

1 zanahoria, picada

2 dientes de ajo molidos

1 cucharada de aceite de oliva

Información nutricional por porción

106 calorías

3,2g Grasa

15,7g Carbohidratos

2,4 g de azúcar

4,2g proteína

- Calentar el aceite.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir las patatas, la cebolla y el ajo. Saltear durante cuatro minutos.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 10 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Servir y disfrutar.

Delicioso risotto de patata a la plancha

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

450 gr. de arroz
1 cucharada de pasta de tomate
1l caldo de verduras
1 patata, cortada en cubitos
4 cucharadas de vino blanco
1 cebolla picada
1 cucharada de aceite de oliva
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

442 calorías
4,5g Grasa
88,4g Carbohidratos
2,3 g de azúcar
8g proteína

- Saltee el aceite de oliva y las cebollas en una cacerola durante 4 minutos.
- Añada el arroz y mezcle por 2 minutos.
- Añada el vino blanco y revuelva continuamente hasta que el líquido haya sido absorbido.
- Añadir el caldo de verduras, las patatas, el puré de tomate y la sal. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 5 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Servir caliente.

Calabaza con puré de manzana

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

500 g de calabaza a la plancha
2 manzanas, sin semillas y cortadas en trozos
Un cuarto de cucharadita de canela
1 pizca de jengibre
250 ml de agua
2 cucharadas de aceite de coco
1 cebolla picada
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

170 calorías
7,2g Grasa
28,4g Carbohidratos
13,2 g de azúcar
1,8g proteína

- Ponga agua en la olla. Preparar el inserto de vaporizador.
- Coloque las manzanas, las cebollas y la calabaza en una bandeja al vapor.
- Espolvorear con sal.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 8 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Coloque la mezcla de calabaza en un recipiente. Aplástalo con el apisonador.
- Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
- Servir y disfrutar.

Calabaza con gachas de avena

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

120 g de avena

Media cucharadita de extracto de vainilla

Media cucharadita de mezcla de especias

1 cucharadita de canela en polvo

170g puré de calabaza

600 ml de agua

Información nutricional por porción

77 calorías

1,2g Grasa

14,8g Carbohidratos

1,8 g de azúcar

2,6g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola y mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 3 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Revuelva bien y sirva caliente.

Sopa de calabaza con pimentón

6 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

500g de puré de calabaza
50 g de pimienta, picada
60 ml de agua
1 pizca de nuez moscada
1 pizca de tomillo
500 ml de leche de coco
1 cebolla picada
500 ml de caldo de verduras
1 cucharadita de perejil picado
2 cucharadas de almidón de maíz
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

74 calorías
0g Grasa
13,2g Carbohidratos
7 g de azúcar
6,1g proteína

- Agregue el puré de calabaza, pimienta, cebolla, caldo de verduras, tomillo, leche de coco, sal y nuez moscada a la cacerola. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 6 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Mezclar el almidón de maíz con agua y ponerlo en la cacerola. Revuelva hasta que la sopa esté espesa.
- Adornar con perejil y servir.

Sabrosos fideos con queso

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

300 g de pasta sin gluten
60g de mantequilla vegetariana
200 g de queso cheddar rallado
1 taza de crema batida
250 ml de caldo de verduras
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

553 calorías
43g Grasa
22 g de carbohidratos
1 g de azúcar
20g proteína

- Poner la nata montada, los fideos y el caldo de verduras en una cacerola.
- Cierre la tapa y cocine por 7 minutos.
- Abrir la tapa con el método de agua fría.
- Añada la mantequilla y el queso. Revuelva hasta que se derrita.
- Sazone con pimienta y sal.
- Servir y disfrutar.

Deliciosa Pasta Vegetariana

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

480 g de pasta

300 g de brócoli, finamente picado

500 g de puré de tomate

1l agua

Información nutricional por porción

418 calorías

3,2g Grasa

82,7g Carbohidratos

9,8 g de azúcar

17,7g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola y mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 6 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Revuelva bien y sirva.

Arroz delicioso

2 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

225g Arroz Marrón

200 ml de caldo de verduras

200ml de sopa de cebolla o más caldo de verduras alternativamente

4 cucharadas de mantequilla vegetariana

Información nutricional por porción

591 calorías

27g Grasa

78,2g Carbohidratos

2,4 g de azúcar

10,5g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola y mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 15 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Revuelva bien y sirva.

Sabroso brócoli al vapor

2 porciones - tiempo requerido: 10 minutos

Ingredientes

500 g de brócoli

200 ml de agua

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

77 calorías

1g Grasa

15 g de carbohidratos

4g de azúcar

6,4g proteína

- Llene la olla con agua.
- Corte el brócoli en trozos pequeños y colóquelo en una bandeja al vapor.
- Cerrar la tapa y cocer al vapor durante 2 minutos.
- Deje que la presión escape normalmente y abra la tapa.
- Sazone con sal y pimienta.
- Disfruta del calor.

Sabroso desayuno en la quinua

6 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

260 Quinoa, lavada

2 cucharadas de jarabe de arce

600 ml de agua

Media cucharadita de extracto de vainilla

1 pizca de canela

Mezcla de bayas y almendras para adornar

Información nutricional por porción

176 calorías

2,5g Grasa

32 g de carbohidratos

4,1 g de azúcar

6,1g proteína

- Ponga todos los ingredientes excepto almendras y bayas en la olla. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante un minuto a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Servir el plato entero adornado con almendras y bayas.

Arroz de lente

4 porciones - tiempo requerido: 40 minutos

Ingredientes

350g Arroz Marrón
200 g de lentejas secas
3 dientes de ajo molidos
1 cebolla picada
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de tomillo
225g de patata, cortada en cubitos
800 ml de caldo de verduras
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

504 calorías
6,2g Grasa
92,9g Carbohidratos
4,1 g de azúcar
19,5g proteína

- Saltee las cebollas, el aceite y el ajo en una cacerola durante cinco minutos.
- Añada los ingredientes restantes.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 20 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Servir caliente.

Tazón de Arroz con Lente

4 porciones - tiempo requerido: 40 minutos

Ingredientes

200g Lentejas marrones, secas
1 cucharada de tomillo en polvo
1 rama de romero
225 g de patatas, peladas y cortadas en cubitos
330g Arroz Marrón
900 ml de agua
2 dientes de ajo molidos
75g de cebollas cortadas en cubos
1 cucharada de aceite de oliva

Información nutricional por porción

482 calorías
6g Grasa
89 g de carbohidratos
2g de azúcar
18,4g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir la cebolla y saltear durante 5 minutos.
- Añada el ajo y sofría durante 1 minuto.
- Añada el resto de los ingredientes, mezcle bien y cierre la tapa.
- Cocine por 20 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente y abra la tapa.
- Mezclar y servir.

Frijoles mongoles con arroz

6 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

500 gr. de arroz
2 cucharadas de cilantro picado
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de cúrcuma
100g de judías mungo
1 cucharada de mantequilla vegetariana
500 ml de caldo de verduras
Media cucharadita de sal

Información nutricional por porción

263 calorías
4,7g Grasa
49,6g Carbohidratos
0 g de azúcar
4,5g proteína

- Enjuague y seque las habichuelas mung.
- Poner la mantequilla y el aceite de oliva en una cacerola y saltear.
- Cuando el aceite esté caliente, agregue la cúrcuma y mezcle durante 30 segundos.
- Añada el arroz y los frijoles mung y mezcle bien.
- Añadir sal y caldo de verduras.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 6 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente y abra la tapa.
- Adornar con cilantro.
- Sirviendo.

Quinoa de éxito perfecto

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

340g Quinoa

2 cucharadas de perejil, finamente picado

zumو de limón

750 ml de agua

1 pizca de sal

Información nutricional por porción

314 calorías

5,2g Grasa

54,7g Carbohidratos

0 g de azúcar

12,1g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 1 minuto a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Servir caliente.

Risotto de champiñones

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

450g de arroz arbóreo
2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
15g de mantequilla vegetariana
100g de queso parmesano Vegano, rallado
1l caldo de verduras
4 cucharadas de vino tinto
1 rama de tomillo
250 g de champiñones, cortados por la mitad
1 cebolla picada
1 pizca de pimenta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

618 calorías
18,3g Grasa
84,3g Carbohidratos
3,8 g de azúcar
27,4g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una sartén.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir las cebollas y sofreírlas.
- Añadir las setas y el tomillo. Saltéalos también.
- Añadir el arroz y mezcle por 2 minutos.
- Añadir el caldo de verduras y el vino tinto.
- Agregue la pimienta y sal para sazonar.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 7 minutos a alta presión.
- Abrir la tapa con agua fría.
- Añadir la mantequilla y el queso y mezcle hasta que estén completamente derretidos. Disfruta del calor.

Repollo rojo agridulce

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

600 g de col roja, cortada en trozos pequeños
2 dientes de ajo molidos
1 cebolla picada
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre de sidra
150 g de puré de manzana
250 ml de agua
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

83 calorías
3,7g Grasa
12,6g Carbohidratos
7,6 g de azúcar
1,8g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Añada la cebolla y el ajo al aceite caliente y sofría durante dos minutos.
- Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 10 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Revuelva bien y sirva.

Patatas calientes con maíz

4 porciones - tiempo requerido: 6 horas 10 minutos

Ingredientes

350 g de maíz
500 g de patatas, cortadas en cubitos
1 cucharada de ajo en polvo
Media cucharada de pimienta
750 ml de caldo de verduras
2 dientes de ajo molidos
1 cucharada de almidón de maíz
3 cucharadas de pimienta rojo
1 cucharada de chile en polvo
3 cucharadas de aceite de oliva

Información nutricional por porción

310 calorías
12,8g Grasa
44,1g Carbohidratos
9,4 g de azúcar
9,5g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola y mezclar bien.
- Cierre la tapa y cocine a fuego lento durante 6 horas a fuego lento.
- Servir con arroz como guarnición.

Frijoles negros calientes con chile quinoa

6 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

85 g de Quinoa
450g Frijoles Negros, remojados
450 g de tomates, en trozos
2 cucharadas de pasta de tomate
1l caldo de verduras
2 palitos de apio, cortados
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de cilantro
2 cucharaditas de semillas de alcaravea
2 cucharaditas de pimentón en polvo
3 dientes de ajo molidos
1 cebolla picada
3 batatas, peladas y cortadas en cubitos

Información nutricional por porción

341 calorías
3,3g Grasa
59,3g Carbohidratos
6,1 g de azúcar
21g proteína

- Agregue los ingredientes a la cacerola y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocer durante 12 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Revuelva bien y sirva.

Pasta rápida y fácil

6 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

500 gr. de pasta

1 taza de crema de café

450 g de brócoli

450g de Cheddar Vegano, rallado

1l agua

Información nutricional por porción

580 calorías

30,1g Grasa

48,7g Carbohidratos

1,6 g de azúcar

29,4g proteína

- Poner la pasta, el brócoli y el agua en la cacerola y mezclar bien.
- Cocine durante 4 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añadir el queso y la crema. Saltee el contenido de la olla lentamente y revuelva hasta que el queso esté completamente derretido.
- Servir y disfrutar.

Ensalada rápida de Quinoa y col rizada

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

170 g de Quinoa

70 g de col, picada

400 ml de caldo de verduras

4 cucharadas de edamame, cocido

Media cucharada de sal de ajo

Información nutricional por porción

197 calorías

3,8g Grasa

32,3g Carbohidratos

0,9 g de azúcar

9,1g proteína

- Poner en una cacerola la quinoa, caldo de verduras, col y sal. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Colocar la mezcla en un recipiente.
- Cocer el edamame en agua hirviendo durante 5-10 minutos en una sartén normal.
- Añada Edamame cocido a la mezcla en el recipiente. Mezclar bien.
- Listo.

Arroz rápido con limón

3 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

225 gr. de arroz
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
300 ml de agua
3 cucharadas de cilantro picado
1 cucharada de jugo de limón
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

305 calorías
9,8g Grasa
49,4g Carbohidratos
0,2 g de azúcar
4,4g proteína

- Añadir 1 cucharada de aceite de oliva, arroz, agua y sal a la sartén. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante tres minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Mezclar el resto del aceite, el jugo de limón y el cilantro en un tazón.
- Añada el arroz en el bol y mezcle bien.
- Sirviendo.

Gratinado de batata rápida

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

500 g de boniatos en rodajas
200g de queso cheddar vegetariano
200 g de queso crema
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharadita de chile en polvo
500 ml de caldo de verduras
3 dientes de ajo molidos
2 cucharadas de aceite de oliva

Información nutricional por porción

227 calorías
8g Grasa
35,2g Carbohidratos
1,5 g de azúcar
4,8g proteína

- Añada todos los ingredientes excepto el queso a la cacerola.
- Cerrar la tapa y cocinar durante cuatro minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Adornar con queso y cocerlo a fuego lento durante 5 minutos para que el queso se asiente.
- Sirviendo.

Risotto rápido y fácil

2 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

120 g de arroz arbóreo
250 ml de caldo de verduras
1 cucharadita de mantequilla vegetariana
2 cucharadas de perejil picado
2 cebolletas tiernas, picadas
3 cucharaditas de vino blanco
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

232 calorías
6,3g Grasa
39,4g Carbohidratos
0 g de azúcar
3,7g proteína

- Saltear la mitad de la mantequilla en una cacerola.
- Añada el perejil y la cebolla tierna. Saltear por 2 minutos.
- Agregue el arroz y revuelva continuamente hasta que esté dorado.
- Añadir el vino blanco y el caldo de verduras. Sazone con sal. Revuelva bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 10 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada la mantequilla restante y mezcle hasta que se derrita.
- Servir caliente.

Frijoles al horno caseros

4 porciones - tiempo requerido: 50 minutos

Ingredientes

200g Judías marinas
120 ml de agua
120 ml de caldo de verduras
4 cucharadas de pasta de tomate
Media cucharada de vinagre balsámico
Media cucharada de salsa Worcestershiresauce
Media cucharadita de mostaza
Media cucharadita de pimienta
Media cebolla, picada en cubitos
1 cucharada de aceite de oliva
200 g de tomates, picados
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

233 calorías
4,5g Grasa
38 g de carbohidratos
6g de azúcar
13g proteína

- Remoje los frijoles de la Marina por 8 horas.
- Poner el aceite de oliva en una cacerola y calentar.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir las cebollas y saltear.
- Añada el caldo de verduras y los ingredientes restantes y mezcle bien.
- Cierre la tapa y cocine por 30 minutos.
- Luego cocine a fuego lento con la tapa abierta hasta que todo el líquido haya sido absorbido.
- Servir caliente y disfrutar.

Salsa Casera

6 porciones - tiempo requerido: 40 minutos

Ingredientes

2200 g de tomates pelados, sin hueso y cortados en cubitos
180 ml de pasta de tomate
100g de jalapeño-paprika, picado
3 cebollas, picadas en cubitos
2 pimientos verdes, picados
4 cucharadas de cilantro
2 cucharadas de pimienta de cayena
3/2 cucharadas de ajo en polvo
120 ml de vinagre
1 cucharada de sal

Información nutricional por porción

140 calorías
1,4g Grasa
30,2g Carbohidratos
17,5 g de azúcar
6,1g proteína

- Agregue los ingredientes a la cacerola y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 30 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Dejar enfriar y servir.

Calabaza de espagueti hecha fácil

2 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

1 Calabaza de espagueti

250 ml de agua

Información nutricional por porción

35 calorías

0,7g Grasa

7,8g Carbohidratos

0 g de azúcar

0,7g proteína

- Ponga agua en una cacerola.
- Coloque la calabaza en una bandeja de cocción al vapor.
- Cierre la tapa y cocine por 12 minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Cortar la calabaza en trozos y retirar las semillas.
- Sirva con una deliciosa salsa de su elección.
- Listo.

Guisantes partidos curry

4 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

225 g de guisantes partidos
1 tomate, cortado en rodajas
1 taza de yogur natural
1 cucharada de aceite de oliva
1 pimiento picado
1 cucharadita de mantequilla vegetariana
1 diente de ajo molido
Media cucharadita de Garam Masala
Un cuarto de cucharadita de cúrcuma
Media cucharadita de mostaza seca
2 cucharaditas de jengibre molido
500 ml de agua
2 cucharadas de cilantro picado
Un cuarto de cucharadita de Asant

Información nutricional por porción

237 calorías
5,6g Grasa
35,1g Carbohidratos
6g de azúcar
13,6g proteína

- Enjuague los guisantes partidos.
- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir Asant y mostaza seca. Revuelva por un minuto.
- Añada las cebollas y el ajo y sofría.
- Añadir el resto de los ingredientes, excepto el cilantro, la sal y la garam masala.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 10 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada Garam Masal y sal y mezcle bien.
- Adornar con cilantro. Servir con arroz como guarnición.

Sopa de guisantes partidos

6 porciones - tiempo requerido: 40 minutos

Ingredientes

500 g de guisantes partidos, secos

1 cebolla picada

50g de zanahorias, picadas

Un cuarto de pimiento, picado

1,7l de agua

2 cucharadas de mezcla de condimentos de su elección

1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

275 calorías

1g Grasa

50 g de carbohidratos

7,8 g de azúcar

19g proteína

- Mezcle bien todos los ingredientes en una cacerola.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 35 minutos.
- Deje que la presión escape normalmente y abra la tapa.
- Revuelva bien y sirva.

Arroz español

2 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

120 g de arroz
1 pizca de pimienta
1 pizca de chile en polvo
Media pimienta, picada
1 tomate, cortado en rodajas
200 ml de caldo de verduras
3/2 cucharadita de pasta de tomate
Media cebolla, picada en cubitos

Información nutricional por porción

206 calorías
0,6g Grasa
45,6g Carbohidratos
5g de azúcar
4,8g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 8 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente y abra.
- Revuelva bien y sirva.

Risotto de calabaza y espinaca

4 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

350g de arroz arbóreo
700 gr. de espinaca
1 pizca de orégano
Media cucharadita de cilantro
75 g de setas
120 ml de vino blanco
120g
Calabaza de nuez de mariposa,
pelado y
jugado en dados
1 pimienta
Dos dientes de ajo,
moler
1 cebolla picada
1 cucharada de aceite de oliva
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

397 calorías

5,4g Grasa

70,4g Carbohidratos

4,6 g de azúcar

11,3g proteína

- Saltear el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir la cebolla, la calabaza, la pimienta y el ajo. Saltear durante 5 minutos.
- Añadir el arroz y mezclar bien hasta que forme una masa uniforme.
- Añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante cinco minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Mezclar y servir.

Baño de espinacas y alcachofas

8 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

300 gr. de espinaca
450 g de corazones de alcachofa
1 cucharadita de cebolla en polvo
2 dientes de ajo
120 ml de mayonesa
120 ml de nata agria
120 ml de caldo de verduras
240g de queso mozzarella vegano rallado
420 g de queso parmesano vegano rallado
240g de queso crema vegetariano

Información nutricional por porción

455 calorías
33,7g Grasa
12,2g Carbohidratos
1,8 g de azúcar
28,9g proteína

- Añada todos los ingredientes excepto el queso a la cacerola y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 5 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añada el queso y revuelva hasta que se haya acabado.
- Sirviendo.

Arroz dulce integral

2 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

225g Arroz Marrón

2 cucharadas de jarabe de arce

350 ml de agua

Información nutricional por porción

396 calorías

2,6g Grasa

85,8g Carbohidratos

11,9 Azúcar

7,1g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Servir caliente y disfrutar.

Estofado de batata al horno

4 porciones - tiempo requerido: 30 minutos

Ingredientes

500 ml de agua
2 batatas, peladas y cortadas en rodajas
40 nuez de pacana molida
2 cucharadas de nata montada
3 cucharadas de leche de coco
1 pizca de nuez moscada
Media cucharadita de canela
3 cucharadas de mantequilla vegetariana
1 cucharada de harina
60 Azúcar de coco
60 g de azúcar de caña

Información nutricional por porción

334 calorías
14,3g Grasa
50,9g Carbohidratos
17,7 g de azúcar
2,4g proteína

- Añada 250 ml de agua a la sartén. Coloque las patatas cortadas en el inserto de cocción al vapor.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Ponga las patatas en un tazón.
- Añada el azúcar de coco, 2 cucharadas de mantequilla, nuez moscada, vainilla y canela. Mezclar bien con el mezclador hasta que se forme una mezcla suave.
- Añadir la leche de coco y la nata montada. Mezclando.
- Vierta la mezcla en la cazuela.
- Mezclar 1 cucharada de mantequilla, harina y azúcar de caña, así como nuez de pacana y ponerla en la cazuela como guarnición.
- Coloque el platillo en la olla a presión. Agregue 250 ml de agua a la sartén y coloque la cacerola encima del platillo.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 13 minutos a alta presión.

- Abrir con el método de agua fría.
- Servir y disfrutar.

Espaguetis dulces

6 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

500 g de espaguetis
2 cucharaditas de albahaca
2 dientes de ajo molidos
1 cebolla picada
2 cucharadas de aceite de oliva
600 ml de agua
1 lata de tomates colados
90 g de pasta de tomate
800 g de tomates, cortados en rodajas
1 pizca de chile picante
1 cucharadita de azúcar de caña
2 cucharaditas de perejil
1 cucharadita de orégano
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

325 calorías
6,8g Grasa
56,9g Carbohidratos
10,1 g de azúcar
11,6g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una sartén.
- Cuando esté caliente, agregue las cebollas y sofría por 2 minutos.
- Añada el ajo y sofría durante un minuto.
- Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 5 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Revuelva y sirva.

Tofu con brócoli y calabacines

4 porciones - tiempo requerido: 6 horas 10 minutos

Ingredientes

2 bloques de tofu, cortados en cubitos

90 g de brócoli

1 calabacín, cortado en cubitos

1 cda. de azúcar de coco

1 cucharada de ajo en polvo

Media cucharada de pimienta

1 cda. de pimienta picante

120ml Vinagre de Manzana

500 ml de salsa de tomate

1 cda. de jengibre

3 cucharadas de salsa de soja

2 cucharadas de aceite de oliva

Información nutricional por porción

162 calorías

9,5g Grasa

15,3g Carbohidratos

8,7 g de azúcar

7,1g proteína

- Poner los ingredientes en una cacerola y mezclar bien.
- Cierre la tapa y cocine a fuego lento durante 6 horas con un paso suave.
- Listo. Se recomienda el arroz como guarnición.

Sopa de frijoles con apio

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

1 lata de frijoles blancos, remojados durante la noche
2 dientes de ajo molidos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
400 g de tomates en rodajas
1 cebolla picada
750 ml de caldo de verduras
2 palitos de apio, cortados
1 zanahoria, picada
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal

Información nutricional por porción

411 calorías
8g Grasa
64 g de carbohidratos
4g de azúcar
23,2g proteína

- Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
- Cuando esté caliente, freír la cebolla, las zanahorias, el ajo y el apio.
- Añada los tomates y mezcle bien.
- Añadir las judías blancas y el caldo de verduras.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 10 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente y abra.
- Sazone con pimienta y sal.
- Revuelva y sirva.

Puré de verduras

6 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

1,5k patatas, peladas y cortadas en cubos
4 cucharadas de crema de café
30g de mantequilla vegetariana
250 ml de caldo de verduras
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

Información nutricional por porción

210 calorías
5,5g Grasa
36 g de carbohidratos
2,8 g de azúcar
5g proteína

- Colocar el inserto de cocción al vapor en la olla y verter en el caldo de verduras.
- Añadir las patatas y cerrar la tapa.
- Cocine por 8 minutos a alta presión.
- Abrir con el método de agua fría.
- Ponga las patatas en un recipiente grande y aplástelas allí.
- Añada los ingredientes restantes. Mezclar bien.
- Disfrute de caliente y delicioso caliente.

Arroz Jalapeno picante

3 porciones - tiempo requerido: 25 minutos

Ingredientes

225g Arroz Marrón

60 ml de pasta de tomate

1 cebolla picada

1 pimentón jalapeño, cortado en trozos

2 dientes de ajo molidos

Media cucharadita de sal

Información nutricional por porción

266 calorías

1,9g Grasa

56,7g Carbohidratos

4,4 g de azúcar

6,3g proteína

- Poner el aceite de oliva y la cebolla en una cacerola. Saltear durante 3 minutos.
- Añada el ajo y sofría durante un minuto.
- Añada el arroz integral, la jalapenopaprika, la pasta de tomate y la sal. Mezclar bien.
- Agregue agua y revuelva de nuevo.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 15 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Servir y disfrutar.

Fideos de calabacín con ajo

4 porciones - tiempo requerido: 15 minutos

Ingredientes

3 calabacines en forma de espiral
1 cucharada de ajo en polvo
Media cucharada de pimienta
500 ml de caldo de verduras
2 dientes de ajo molidos
100 g de zanahorias en espiral
2 cucharadas de aceite de oliva

Información nutricional por porción

137 calorías
8g Grasa
13,3g Carbohidratos
6,1 g de azúcar
5,2g proteína

- Cortar los calabacines y las zanahorias con una cuchilla espiral.
- Poner los ingredientes en una cacerola.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 4 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Servir caliente.

Sopa de cebolla con patatas

10 porciones - tiempo requerido: 20 minutos

Ingredientes

1,2 kg de patatas, cortadas en cubitos
6 dientes de ajo molidos
150g de cebollas cortadas en cubos
2l caldo de verduras
1 cda. de sal condimentada
25g de queso cheddar vegetariano, rallado
400 g de queso crema doble

Información nutricional por porción

228 calorías
16,2g Grasa
15,1g Carbohidratos
2g de azúcar
5,5g proteína

- Añada el caldo de verduras, las papas, el ajo, la cebolla y la sal a la olla.
- Cerrar la tapa y dejar hervir durante 10 minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Añadir el doble de queso crema y mezclar hasta que todo se distribuya uniformemente y se forme una mezcla. Decorar con queso rallado.
- Revuelva y sirva.

Impronta

Editor:
BookRix GmbH & Co. sociedad comanditaria
Sonnenstrasse 23
80331 Munich
Alemania

Imágenes: depositphotos. com; @ operafoto; @nad. loboda. gmail. com; @ Layue; @eldeiv; @ IriGri

Edición impresa rústica:
Amazon Media EU S. à. r. l.
5 Rue Plaetis
L-2338 Luxemburgo

Encuadernadora de anillas/tapa dura impresa:
epubli, un servicio de neopubli GmbH, Berlín

Table of Contents

[Sopa de manzana y calabaza](#)
[Arroz de coliflor con cilantro y limón](#)
[Puré de frijoles](#)
[Cremosa sopa de patatas con puerros](#)
[Curry con espinacas y lentejas](#)
[Espárragos al vapor](#)
[Sencillas migas de manzana](#)
[Patatas dulces al vapor](#)
[Sopa de zanahoria lisa](#)
[Arroz integral](#)
[Coles de Bruselas simples y al vapor](#)
[Arroz con guisantes](#)
[Arroz con Frijoles Negros Lisos](#)
[Guisantes y risotto de maíz](#)
[Pasta de espinacas con guisantes](#)
[Sopa fina de coliflor de brócoli](#)
[Sopa fina de apio](#)
[Sopa fina de camote con zanahorias](#)
[Sopa de tomate fino](#)
[Verduras finas al vapor](#)
[Risotto fino de coco de almendras](#)
[Gachas de desayuno](#)
[Quinoa de desayuno](#)
[Arroz con leche de desayuno](#)
[Cuñas de papa al vapor](#)
[Pimiento relleno](#)
[Pimientos de Okras cocidos](#)
[Curry mixto de verduras](#)
[Risotto de champiñones con cebada](#)
[Patatas con especias](#)
[Lentilacos sin gluten](#)
[Minestrone sin gluten](#)
[Avena sin gluten con coco](#)
[Polenta sin gluten](#)
[Gachas sin gluten](#)

[Las judías verdes son fáciles de hacer](#)
[Frijoles verdes con setas](#)
[Avena con manzanas y arándanos rojos](#)
[Avena con fresas](#)
[Avena con arándanos](#)
[Avena con nuez y plátano](#)
[Avena con melocotón](#)
[Sopa de espinacas y lentejas corpulentas](#)
[Gachas de mijo](#)
[Sopa de zanahoria y jengibre](#)
[Sopa de zanahoria](#)
[Mezcla de papa, zanahoria y maíz](#)
[Puré de patatas con ajo](#)
[Ensalada de patatas de la olla a presión](#)
[Sopa de patatas con puerros](#)
[Garbanzos con tomate](#)
[Garbanzos al curry con patatas](#)
[Frijoles rojos con arroz](#)
[Cactáceas de ajo](#)
[Ajo Pastinaccio Gratinado](#)
[Arroz al ajillo](#)
[Habas de Tomate al Ajo](#)
[Sopa de coles y lentejas](#)
[Arroz de Aguacate](#)
[Deliciosa salsa de manzana](#)
[Deliciosa sopa de zanahoria con patatas](#)
[Delicioso risotto de patata a la plancha](#)
[Calabaza con puré de manzana](#)
[Calabaza con gachas de avena](#)
[Sopa de calabaza con pimentón](#)
[Sabrosos fideos con queso](#)
[Deliciosa Pasta Vegetariana](#)
[Arroz delicioso](#)
[Sabroso brócoli al vapor](#)
[Sabroso desayuno en la quinua](#)
[Arroz de lente](#)
[Tazón de Arroz con Lente](#)
[Frijoles mongoles con arroz](#)
[Quinoa de éxito perfecto](#)

[Risotto de champiñones](#)
[Repollo rojo agridulce](#)
[Patatas calientes con maíz](#)
[Frijoles negros calientes con chile quinoa](#)
[Pasta rápida y fácil](#)
[Ensalada rápida de Quinoa y col rizada](#)
[Arroz rápido con limón](#)
[Gratinado de batata rápida](#)
[Risotto rápido y fácil](#)
[Frijoles al horno caseros](#)
[Salsa Casera](#)
[Calabaza de espagueti hecha fácil](#)
[Guisantes partidos curry](#)
[Sopa de guisantes partidos](#)
[Arroz español](#)
[Risotto de calabaza y espinaca](#)
[Baño de espinacas y alcachofas](#)
[Arroz dulce integral](#)
[Estofado de batata al horno](#)
[Espaguetis dulces](#)
[Tofu con brócoli y calabacines](#)
[Sopa de frijoles con apio](#)
[Puré de verduras](#)
[Arroz Jalapeno picante](#)
[Fideos de calabacín con ajo](#)
[Sopa de cebolla con patatas](#)